

Familienrezept: Tofu Piccata



Nahrungsmittel:

Tofu
 Parmesan
 Eier
 Mehl
 Senf
 Paprika scharf
 Pfeffer
 Salz



Marinieren:

Tofu in Scheiben schneiden,
 mit Senf und Gewürzen auf
 beiden Seiten einreiben



Panade:

Ein Teller mit etwas Mehl
 bereitstellen,
 in zweitem Teller Eier
 aufschlagen und mit
 Parmesan mischen



Tofu in Mehl wenden,
leicht abklopfen



Tofu in Ei-Parmesan-Masse
wenden

Tipp: Bleibt am Schluss Ei
übrig, Käserührei machen
und mit servieren



Braten:
Tofu in heisser Pfanne mit
wenig Öl auf mittlerer bis
hoher Stufe beidseitig
goldbraun braten



Servieren:

Am besten direkt servieren
(mit Penne und
Tomatensauce und evtl.
Käse-Rührei)